



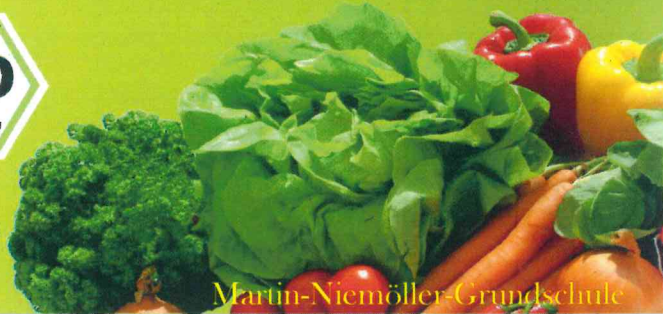
# Z Catering



www.z-catering.de (bei Bio gilt: DE-ÖKO-070)

Woche 17.10.-21.10.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Spirellis (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Linsenbolognese (1, 2, 6, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse) dazu ein Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 239 F: 4.3	E: 10.8 KH: 37.5
	Menü 2	Kartoffel - Gemüsegratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Blumenkohl) mit Käse überbacken (Bio - Käse) und einer grüner Erbsensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Käse) dazu ein Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 352 F: 17.3	E: 12.4 KH: 35.5
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout (1, 2, 12, 21) in einer leichten Zitronensauce und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne und frische Petersilie	kcal: 265 F: 6.0	E: 8.0 KH: 43.3
	Menü 2	Hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) auf einer Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) mit einem Erbsen - Maisgemüse (12)	kcal: 544 F: 18.5	E: 20.7 KH: 71.1
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Grüne Bohneneintopf (1, 2, 12, 21, 22, 26) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Bohnen, Bio - Kartoffeln) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 209 F: 8.0	E: 6.1 KH: 21.0
	Menü 2	Süß - saure Eier (8) in leichter Sensauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Butter - Möhren (12) (Bio - Möhren) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 405 F: 16.4	E: 18.2 KH: 45.1
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Fairtrade Banane, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Feiner Gurken - Dillquark (12) mit einem Möhrensalat und Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 295 F: 3.7	E: 12.4 KH: 51.3
	Menü 3	Schnitzel (1, 2, 4, 8) vom Schweinelachs mit einer Bratensauce (1, 2, 21), Butterbohnen (12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 364 F: 7.4	E: 28.3 KH: 44.3
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Panerkäse in cremigem Spinatgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse) mit Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse) dazu einen Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebel)	kcal: 312 F: 16.5	E: 14.7 KH: 25.1
	Menü 2	Wildlachsragout (1, 2, 9, 21, 22) mit Karotten (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Mais, Bio - Paprika) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 331 F: 6.6	E: 18.6 KH: 53.8
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Erdbeerrjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		

1 glutenhaltiges Getreide, 2 Weizen, 3 Roggen, 4 Gerste, 5 Hafer, 6 Dinkel, 7 Krebstiere, 8 Eier, 9 Fisch, 10 Erdnüsse, 11 Soja, 12 Milch, 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandnüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg)

E=Eiweiß  
F=Fett  
KH=Kohlenhydrate

Bei unserer Rohstoffauswahl für die Speisenproduktion wählen wir ausschließlich Produkte, die keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe enthalten.